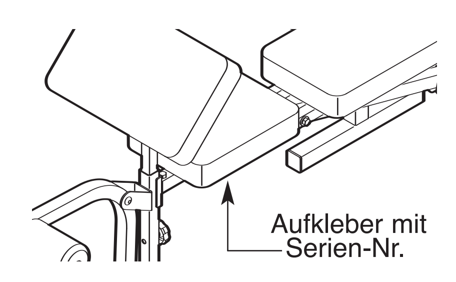
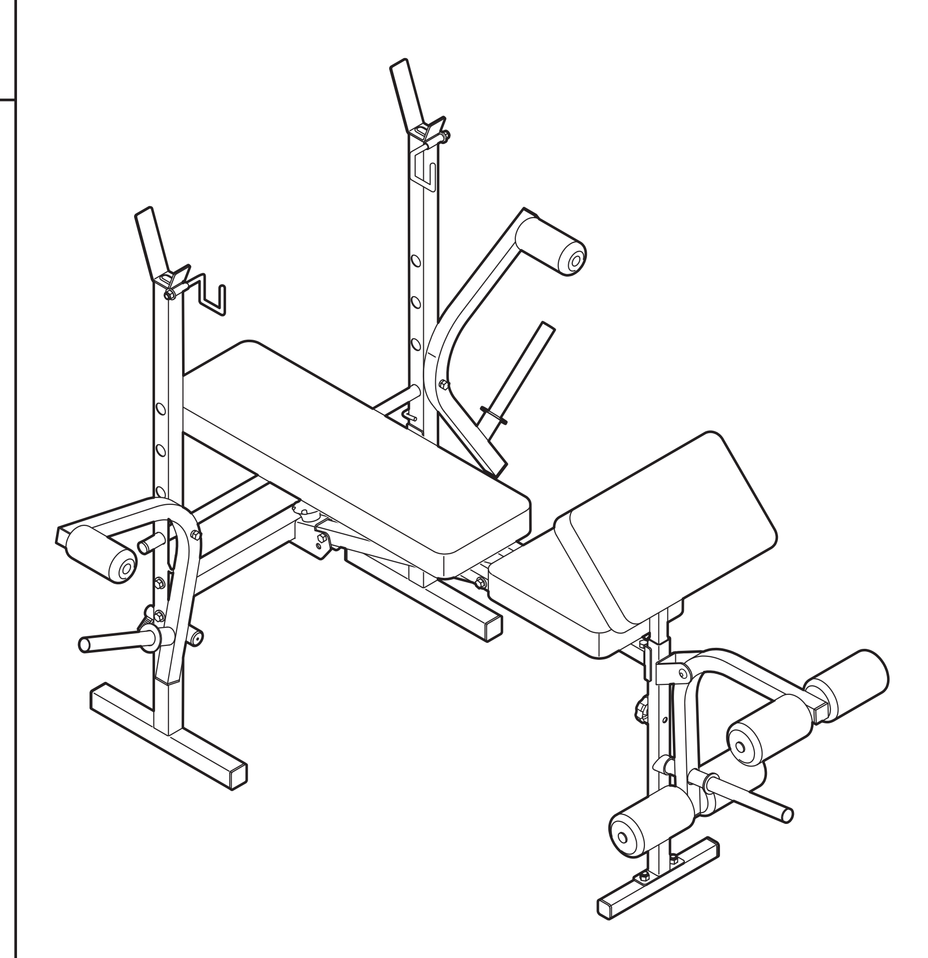
WEIDER® 235

Modell-Nr. WEEVBE0926.0
Serien-Nr. ____________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

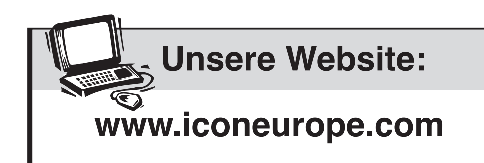
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



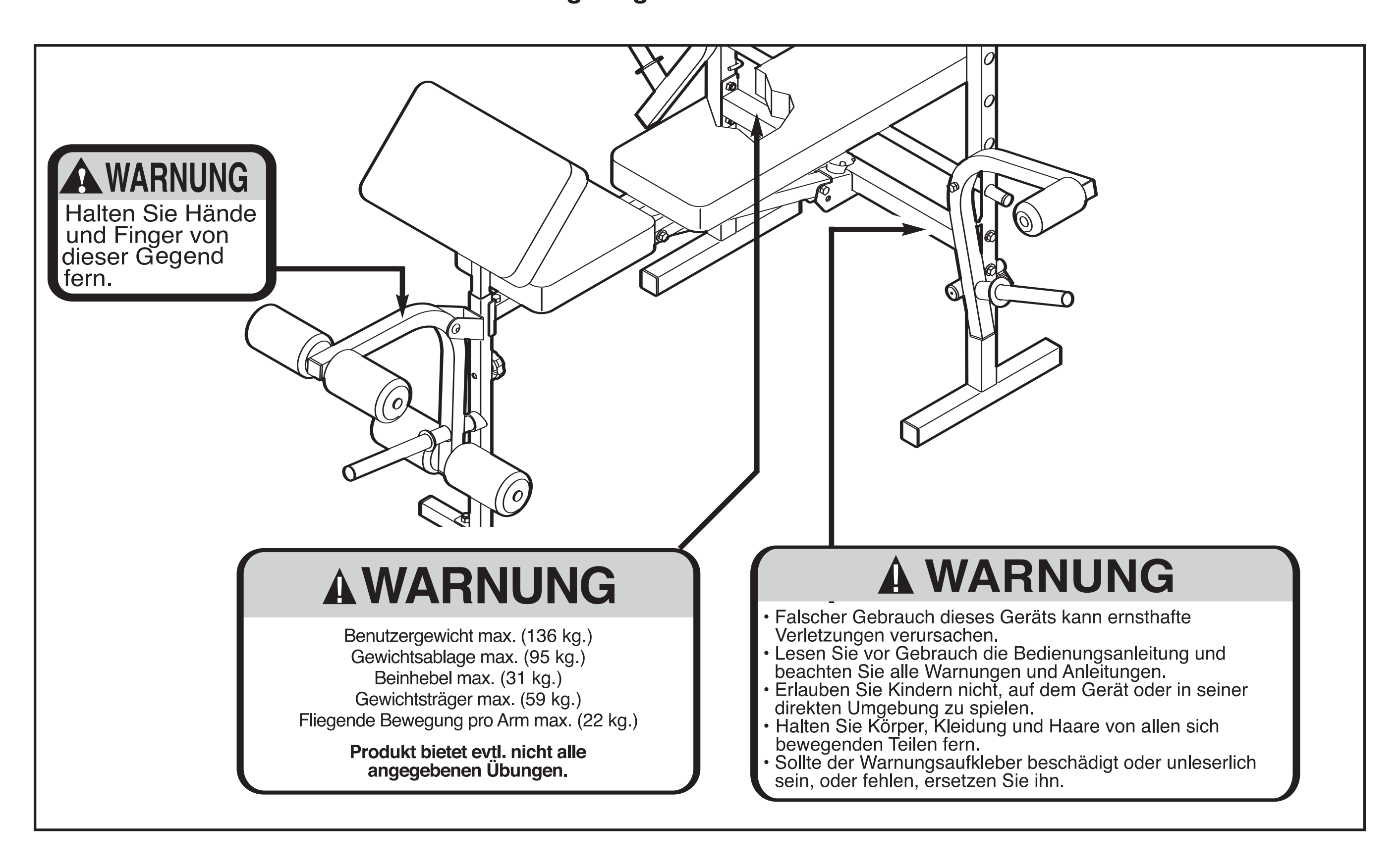
Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

ANBRINGEN DER WARNUNGSAUFKLEBER

Die unten abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen der Hantelbank angebracht. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, rufen Sie bitte die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und fordern Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber an. Kleben Sie den neuen Aufkleber an die angezeigte Stelle.



WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgende Hinweise.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Hantelbank die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Hantelbank. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Die Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie das Hantelbank nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Hantelbank auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Hantelbank herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Hantelbank vorhanden ist.**

5. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf der Hantelbank trainieren immer an den Haltestangen fest.**

6. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein Maximalgewicht von 136 kg und ein maximales Benutzergewicht von 231 kg trägt. Geben Sie nicht mehr als 95 kg, inclusiv Hantel und Hantelscheiben, auf die Hantelablagen. Legen Sie niemals mehr als 32 kg auf den Beinhebel.** Geben Sie niemals mehr als je (23 kg) auf einen Schwingarm. **Anmerkung: Der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.**

10. **Wenn Sie eine Hantel benutzen, dann achten Sie darauf, dass der Gewichtbetrag auf jeder Seite gleich ist.**

11. **Benutzen Sie nur eine Hantel von weniger als 1,5 m Länge.**

12. **Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder entfernen, behalten Sie immer einen gleichen Gewichtbetrag auf beiden Enden der Hantel, um das Umkippen zu vermeiden.**

13. **Wenn der Beinhebel in Gebrauch ist, müssen Sie unbedingt eine Hantel mit derselben Anzahl an Gewichten auf die Hantelhalterungen legen, um die Bank auszugleichen.**

14. **Wenn Sie die Rückenlehne in einer erhöhten oder waagerechten Position benutzen, dann achten Sie darauf, dass die Stützstange vollkommen durch die Pfosten durchgeführt ist, und in eine Verschlussposition gedreht ist.**

15. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® 235 Hantelbank entschieden haben. Die vielfältige Hantelbank WEIDER® 235 ist so konzipiert, dass Sie sie mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) benutzen können, um jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Hantelbank WEIDER® 235 wird Ihnen dabei helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE0926.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

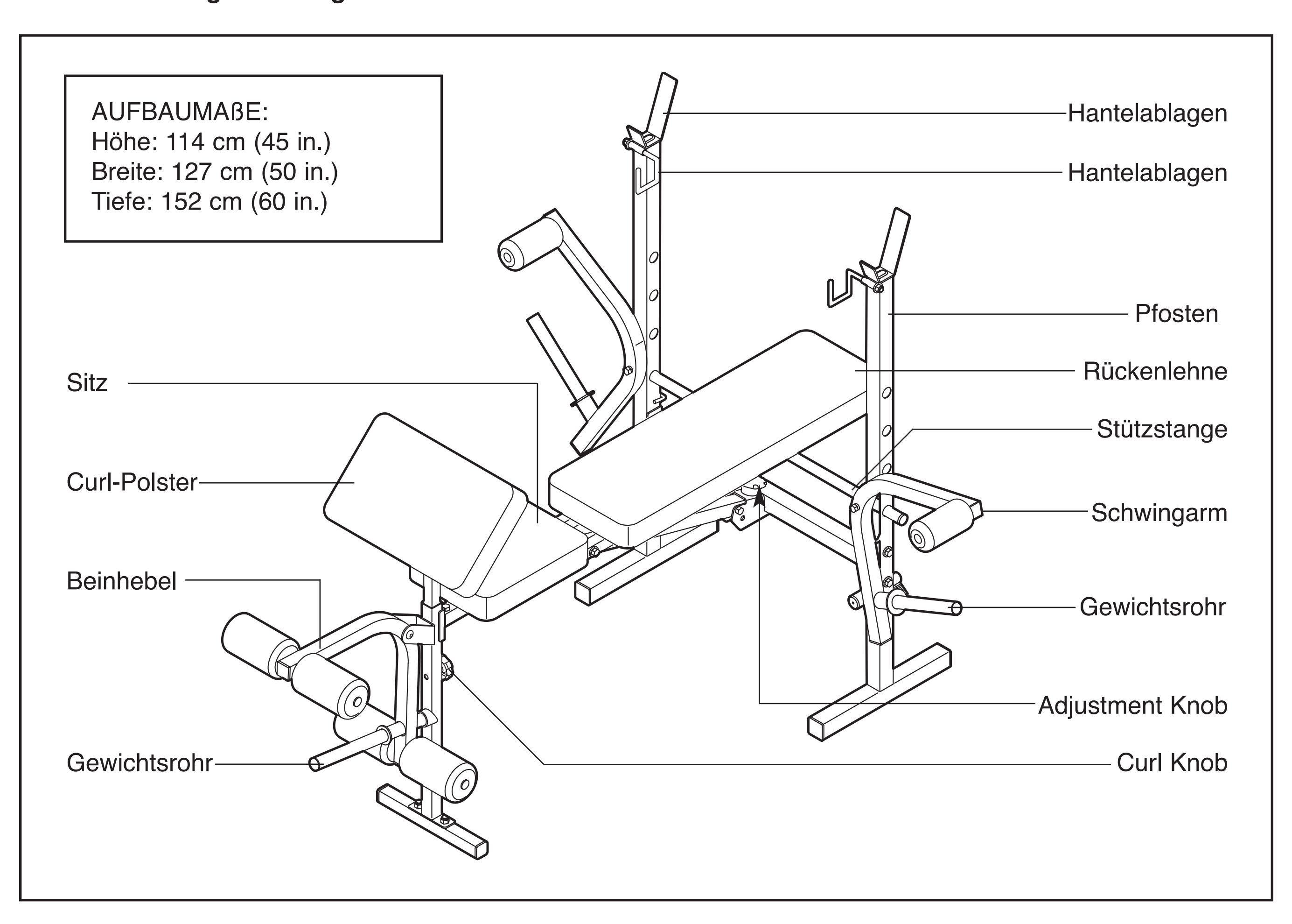


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE auf Seite 14. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**

M6 Unterlegscheibe (20)

M8 Unterlegscheibe (12)

M8 Zink-Unterlegscheibe (35)

M10 Unterlegscheibe (26)

M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (36)

M8 Nylon-Verschlussmutter (13)

M10 Nylon-Verschlussmutter (25)

M6 x 16mm Schraube (21)

M6 x 38mm Schraube (22)

M8 x 43mm Einsteckbolzen (29)

M8 x 53mm Bolzen (14)

M10 x 55mm Bolzen (30)

M10 x 52mm Schraubensatz (24)

M10 x 125mm Bolzen (51)

M10 x 137mm Bolzen (28)

MONTAGE

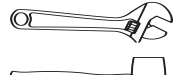
Erleichtern Sie sich die Arbeit

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Wenn man sich ausreichende Zeit erlaubt, dann ist die Montage recht einfach.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- **Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf seite 5.**
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, **dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.**
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist weg.

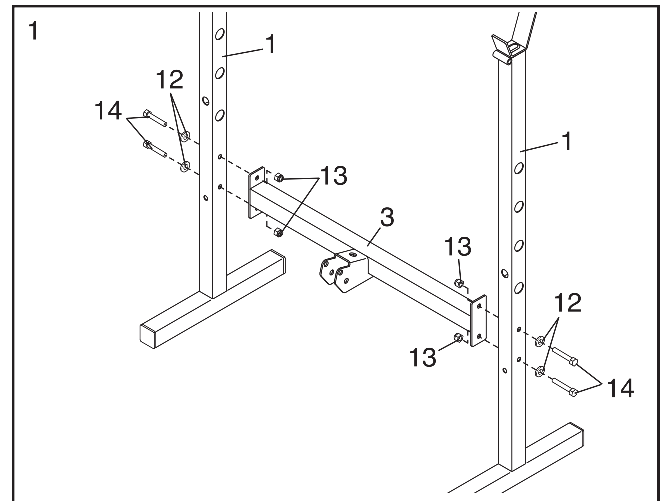
Zur Montage braucht man möglicherweise das beigelegte Schmiermittel und den beigelegten Inbusschlüssel , sowie die folgenden (nicht beigelegten) Werkzeuge:

- **zwei verstellbare Schlüsseln** 
- **einen Gummihammer** 
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**

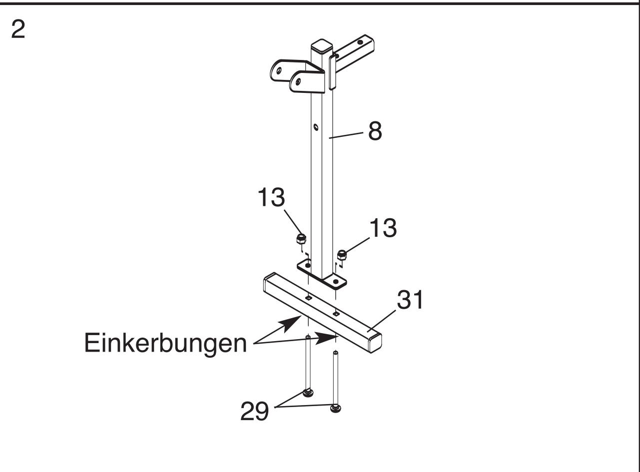
Die Montage ist leichter zu handhaben, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel aben.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

   Befestigen Sie die Querstange (3) mit vier M8 x 53mm Bolzen (14), vier M8 Unterlegscheiben (12) und vier M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) am Pfosten (1). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



2. Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 43mm Einsteckbolzen (29) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) am Stabilisator (31). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



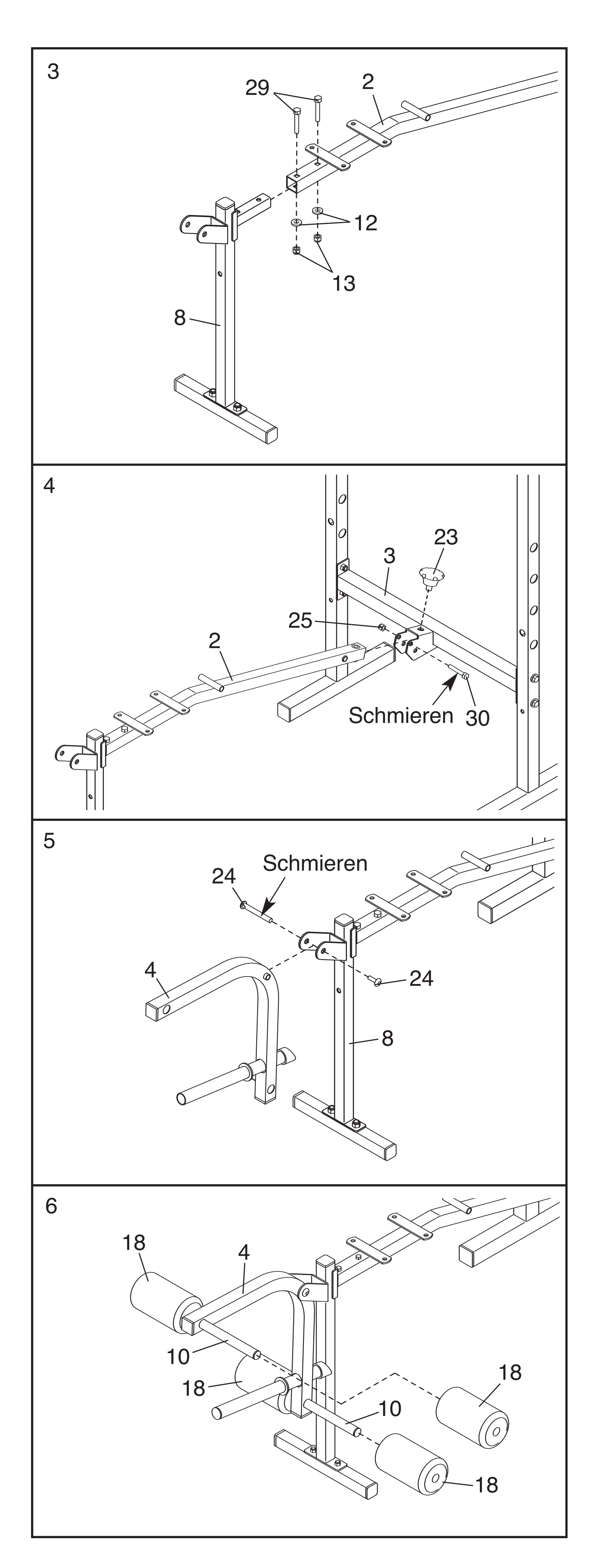
3. Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 43mm Einsteckbolzen (29), zwei M8 Unterlegscheiben (12) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) am Rahmen (2). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

4. Tragen Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett mit der M10 x 55mm Bolzen (30) an. Befestigen Sie den Rahmen (2) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (25) am oberen Satz Löcher in der Klammer an der Querstange (3). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern nicht zu fest an; der Rahmen muss sich leicht drehen können.**

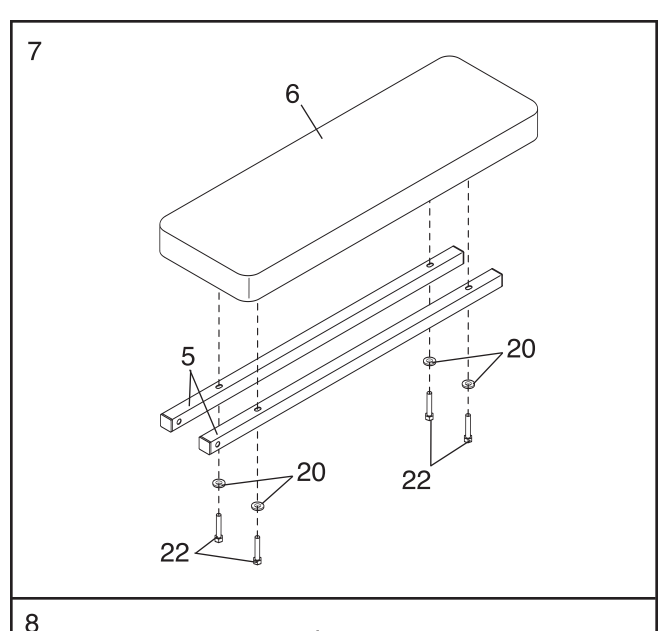
   Ziehen Sie den Verstellknopf (23) in der Querstange (3) und in dem Rahmen (2) fest an.

5. Schmieren Sie den Zylinder des M10 x 52mm Schraubensatzes (24). Montieren Sie den Beinhebel (4) mit diesem Schraubensatz an die Aufnahme des Vorderbeins (8). **Achten Sie darauf, dass der Zylinder des Schraubensatzes auf beiden Seiten der Aufnahme des Vorderbeins eingesteckt ist.**

6. Stecken Sie die zwei Lange Polsterrohre (10) in den Beinhebel (4). Schieben Sie zwei Lange Schaumstoffpolster (18) auf jedes Polsterrohr.



7. Befestigen Sie jedes Rückenlehnerohr (5) mit vier M6 x 38mm Schrauben (22) und vier M6 Unterlegscheiben (20) an die Rückenlehne (6). **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**

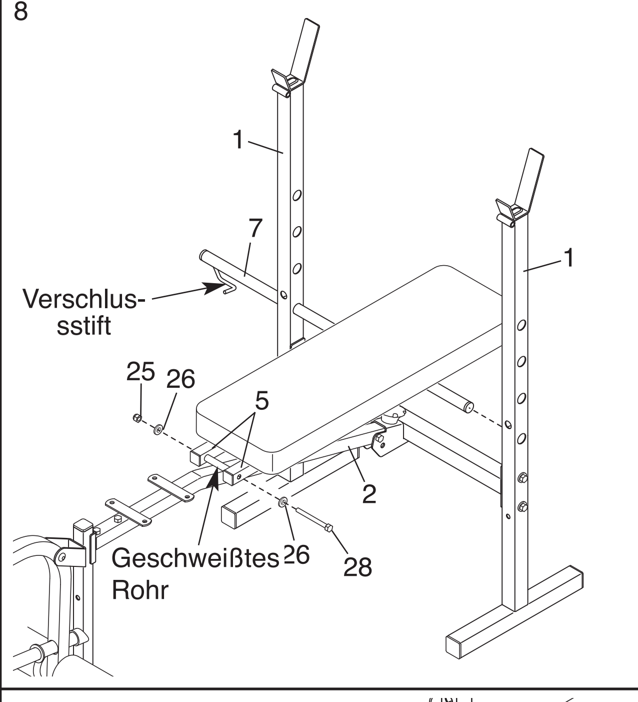


8. Führen Sie den Stützstange (7) durch einen Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. **Achten Sie darauf, dass sich der Verschlus-sstift auf die angezeig-te Seite befindet.** Drehen Sie die Stützstange so in die Verschluss-position, dass der Verschlussstift um den rechten Pfosten greift.

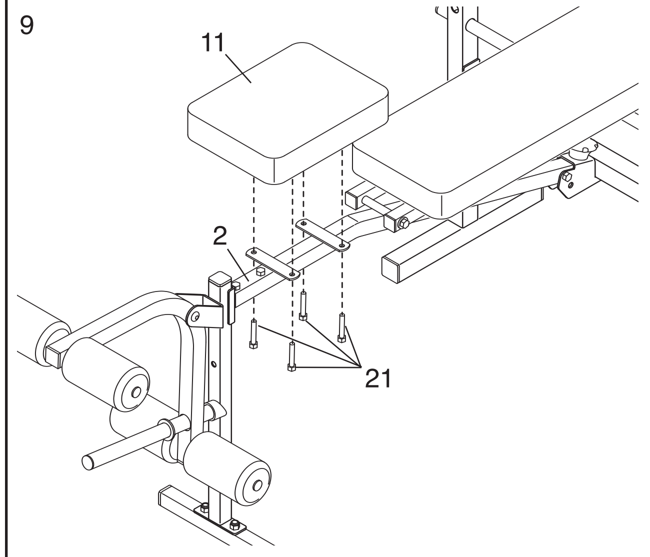
   Verwenden Sie etwas Schmierfett an der M10 x 137mm Schraube (28). Befestigen Sie die Rückenlehnerohre (5) und das geschweißte Rohr mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (26) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (25) am Rahmen (2). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die Rückenlehnerohre müssen sich leicht drehen können.**

   Siehe Schritte 1–3. Ziehen Sie die in diesen Schritten verwendeten M8 Nylon-Verschlussmuttern (13) fest.

   Siehe Schritt 7. Ziehen Sie die vier M6 x 38mm Schrauben (22) fest.



9. Befestigen Sie den Sitz (11) mit vier M6 x 16mm Schrauben (21) an den Klammern am Rahmen (2).



10. Befestigen Sie den rechten Stangenhaken (32) an die rechte Pfosten (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (35) und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (36). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die Stangenhaken müssen sich leicht drehen können.**

    Befestigen Sie den linken Stangenhaken (33) an die linke Pfosten (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (35) und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (36). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die Stangenhaken müssen sich leicht drehen können.**

11. Befestigen Sie einen Stoßdämpfer (45) mit einem Flügelknopf (47) am linken Pfosten (1). Drücken Sie eine Stoßdämpferabdeckung (46) auf den Stoßdämpfer.

    Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.

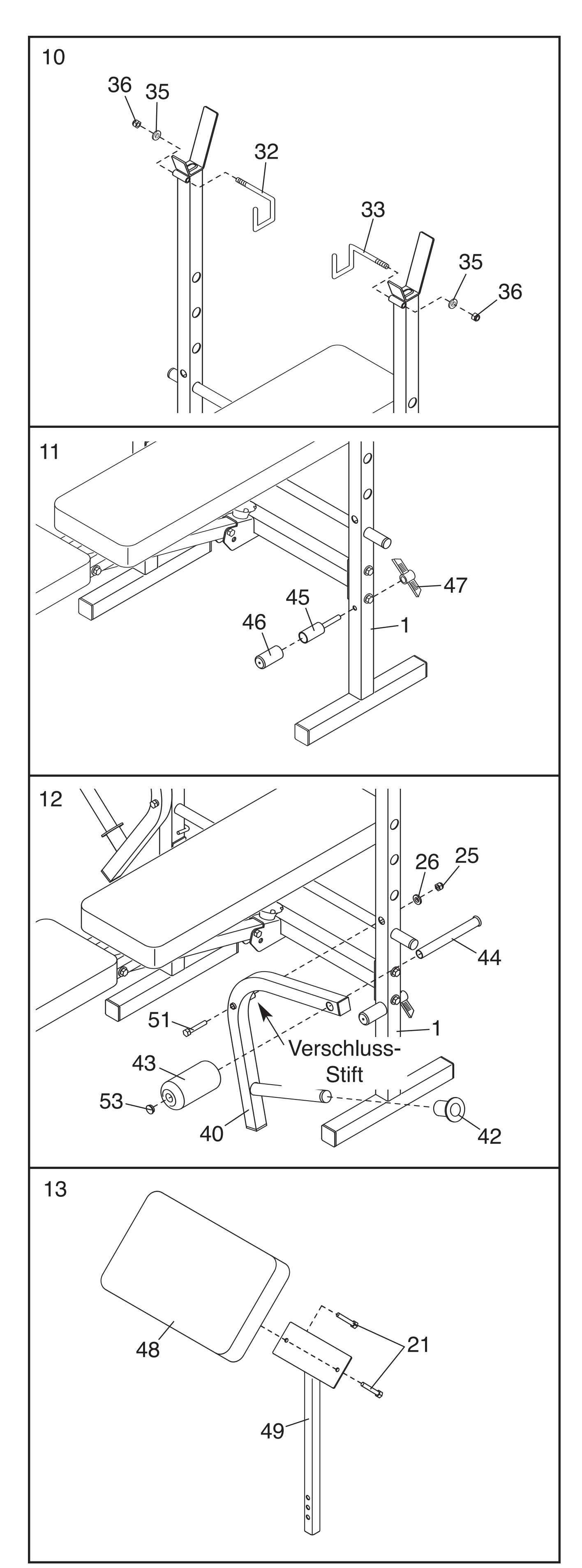
12. Finden Sie den linken Schwingarm (40), der auf der angedeuteten Seite einen angeschweißten Drehzapfen hat. Befestigen Sie den linken Schwingarm mit einer M10 x 125mm Schraube (51), einer M10 Scheibe (26) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (25) am linken Pfosten (1).

    Schieben Sie eine kurze Polsterröhre (44) durch den linken Schwingarm (40). Schieben Sie ein kurzes Schaumstoffpolster (43) auf die kurze Polsterröhre und drücken Sie eine 19mm x 1mm runde Innenkappe (53) in die kurze Polsterröhre hinein. Schieben Sie dann einen Abstandhalter (42) auf den linken Schwingarm.

    Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Hantelbank.

13. Befestigen Sie das Curl-Polster (48) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (21) am Curl-Pfosten (49).

14. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Verwendung der restlichen Teile ist auf der nächsten Seite unter EINSTELLUNG, beginnen auf Seite 10.**



EINSTELLUNG

Die Hantelbank ist zum Gebrauch mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) vorgesehen. Im nachfolgenden wird beschrieben, wie die Hantelbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf die beiliegenden Trainingsrichtlinien zur korrekten Durchführung einiger Übungen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Die Rückenlehne (6) kann in einer niederen, einer flachen oder in drei erhöhten Positionen benutzt werden. Um die Rückenlehne in einer niederen Position zu benützen, entfernen Sie die Stützstange (7) und legen die Rückenlehne auf die Querstange (3).

Um die Rückenlehne (6) in einer erhöhten oder waagerechten Position zu benützen, heben Sie die Rückenlehne hoch und führen die Stützstange (7) in einen der vier Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Stützstange so in die Verschlussposition, dass der Verschlussstift um den Pfosten greift. Legen Sie die Rückenlehne auf die Stützstange.

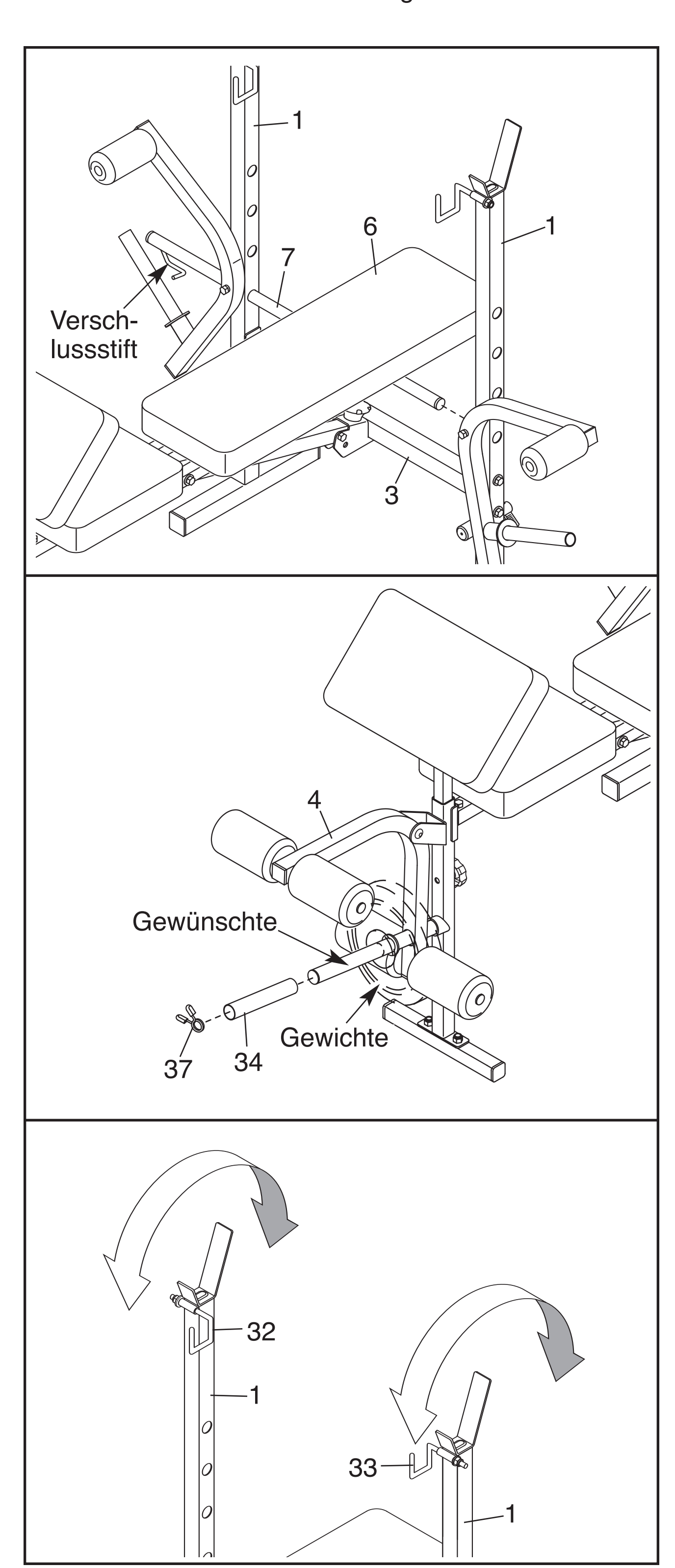
BENUTZUNG DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (4) zu benutzen, müssen Sie als erstes die gewünschte Anzahl an Gewichtscheiben anbringen. Falls die Gewichte große Bohrungen in der Mitte aufweisen, schieben Sie den Gewichtsanpasser (34) auf das Aufnahmerohr für die Gewichte Sichern Sie die Gewichte mit einer Gewichtklammer (37).

⚠ ACHTUNG: Legen Sie niemals mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Bevor Sie den Ende des Beinhebels (4), stellen Sie eine Hantel mit demselben Gewicht auf die Hantelablage, um die Bank auszugleichen.

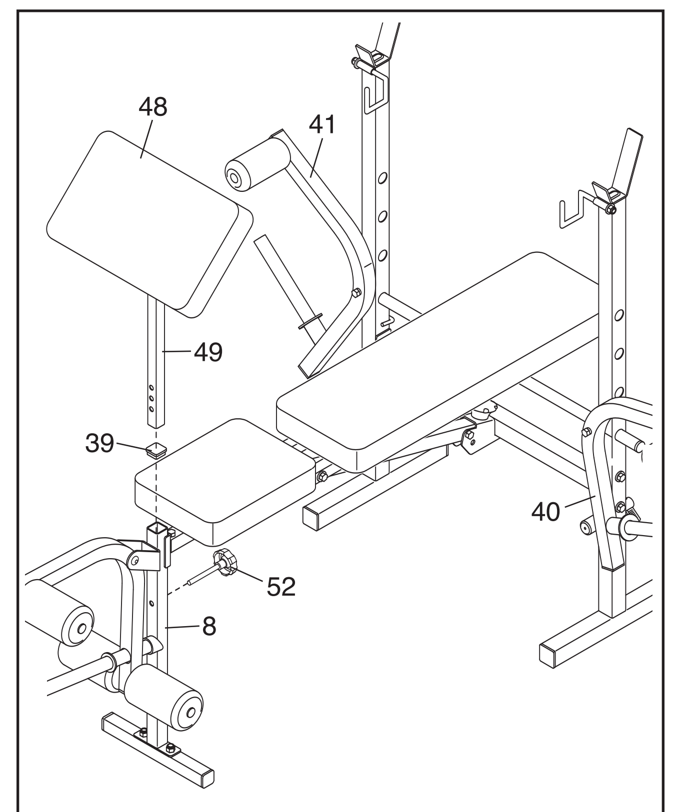
BENUTZEN DER STANGENHAKEN

Um die Gewichte zu wechseln während Ihre Stange auf den Pfosten (1) ist, sichern Sie die Stange indem Sie die Stangenhaken (32, 33) über die Stange drehen. Dies reduziert das mögliche Kippen der Stange während Sie die Gewichte wechseln.



BENUTZUNG DES CURL-POLSTERS

Um das Curl-Polster (48) zu benutzen, entfernen Sie die 30mm x 2mm quadratische Innenkappe (39). Schieben Sie dann das Curl-Polster (49) auf das Vorderbein (8) und befestigen Sie den Curl-Pfosten mit dem Curl-Knopf (52). Achten Sie darauf, dass der Curl-Knopf durch eines der Löcher am Curl-Pfosten hindurchgeht. Anmerkung: Wenn Sie das Curl-Polster nicht verwenden, entfernen Sie den Curl-Pfosten und geben Sie die quadratische Innenkappe wieder auf das vordere Bein.



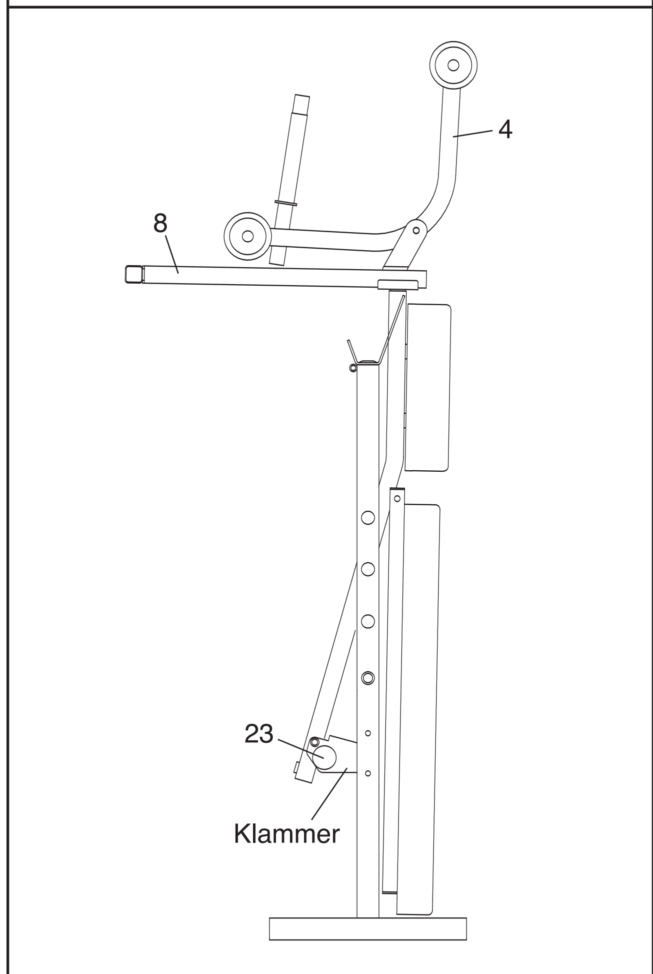
BENUTZUNG DER SCHWINGARME

Um den rechten und linken Schwingarm (40, 41) zu benutzen, schieben Sie die gewünschten Gewichte auf die Gewichtsrohre der Schwingarme. Wenn die Gewichte große Löcher in der Mitte haben, schieben Sie Gewichtsadaptoren (nicht abgebildet) auf die Gewichtsrohre. Befestigen Sie die Gewichte immer mit Gewichtsklipps (nicht abgebildet).

⚠ WARNUNG: Geben Sie niemals mehr als je 50 lbs. (23 kg) auf einen Schwingarm (40, 41).

AUFBEWAHRUNG DER HANTELBANK

Bevor Sie die Hantelbank wegräumen, entfernen Sie alle Gewichte vom Beinhebel (4). Zur Lagerung der Hantelbank muss zunächst der Verstellknopf (23) aus der angegebenen Klammer entfernt werden. Heben Sie das Vorderbein (8) um so weit hoch wie möglich. Dann ziehen Sie den Verstellknopf in der fest. Der Verstellknopf verhindert, dass die Hantelbank aufklappt.



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding
Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:
- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen
Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme
Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining
Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:
- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit.Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 10 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:
- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

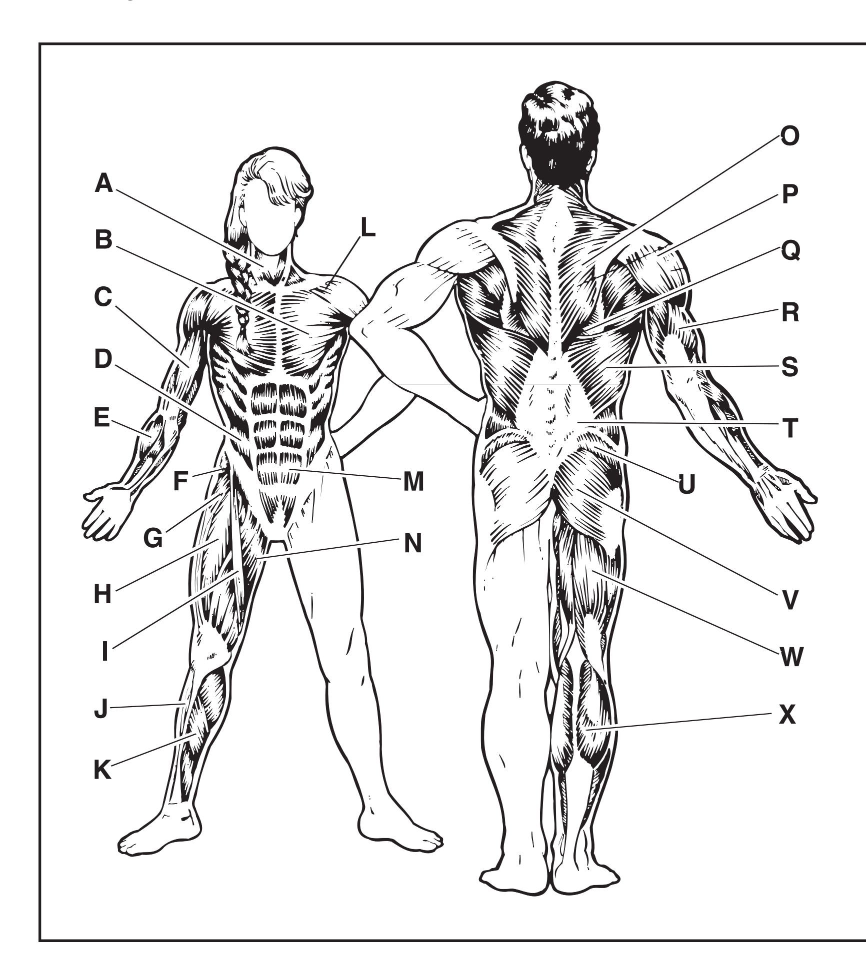
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 11 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

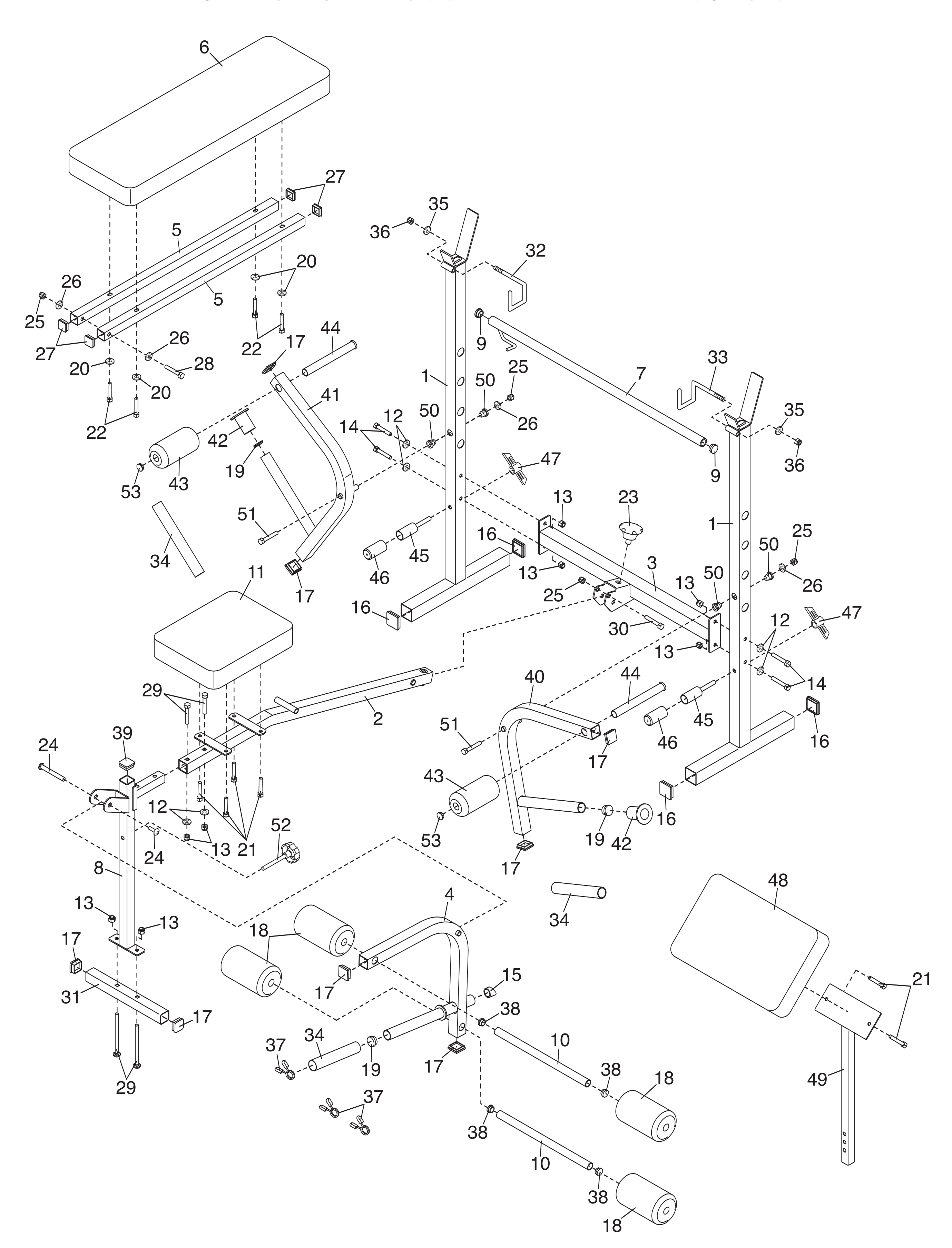
A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE0926.0

R0906A

Nr.	Zahl.	Bezeichnung	Nr.	Zahl.	Bezeichnung
1	2	Pfosten	30	1	M10 x 55mm Bolzen
2	1	Rahmen	31	1	Stabilisator
3	1	Querstange	32	1	Rechter Stangenhaken
4	1	Beinhebel	33	1	Linker Stangenhaken
5	2	Rückenlehnerohr	34	3	Gewichtsanpasser
6	1	Rückenlehne	35	2	M8 Zink-Unterlegscheibe
7	1	Stützstange	36	2	M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter
8	1	Vorderbein	37	3	Gewichtklammer
9	2	22mm runde Innenkappe	38	4	19mm runde Innenkappe
10	2	Langes Polsterrohr	39	1	30mm x 2mm quadratische Innenkappe
11	1	Sitz			
12	6	M8 Unterlegscheibe	40	1	Linker Schwingarm
13	8	M8 Nylon-Verschlussmutter	41	1	Rechter Schwingarm
14	4	M8 x 53mm Bolzen	42	2	Abstandhalter
15	1	25mm runde Winkelkappe	43	2	Kleines Schaumstoffpolster
16	4	38mm quadratische Innenkappe	44	2	Kurze Polsterröhre
17	8	30mm x 1.5mm quadratische Innenkappe	45	2	Stoßdämpfer
			46	2	Stoßdämpferabeckung
18	4	Schaumstoffpolster	47	2	Flügelknopf
19	3	25mm runde Innenkappe	48	1	Curl-Polster
20	4	M6 Unterlegscheibe	49	1	Curl-Pfosten
21	6	M6 x 16mm Schraube	50	4	Buchse
22	4	M6 x 38mm Schraube	51	2	M10 x 125mm Schraube
23	1	Verstellknopf	52	1	Curl-Knopf
24	1	M10 x 52mm Schraubensatz	53	2	19mm x 1mm runde Innenkappe
25	4	M10 Nylon-Verschlussmutter	#	–	Bedienungsanleitung
26	4	M10 Unterlegscheibe	#	–	Trainingshandbuch
27	4	25mm quadratische Innenkappe	#	–	Paket mit Schmierfett
28	1	M10 x 137mm Bolzen	#	–	Inbusschlüssel
29	4	M8 x 43mm Einsteckbolzen			

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.



6
27
5
20
26
25
5
27
26
28
22
17
44
20
20
22
35
36
32
9
7
33
1
50
25
41
14
12
50
26
35
42
19
43
53
47
36
9
13
23
51
34
1
25
16
45
46
11
17
3
50
13
13
25
50
26
16
30
12
47
13
40
14
29
44
2
51
45
39
24
46
16
17
43
12
52
16
24
13
21
53
19
42
8
17
48
4
13
13
34
17
18
15
21
31
17
17
38
37
34
10
49
19
17
38
18
29
37
38
10
38
18

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVBE0926.0)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 235 Hantelbank)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE auf seite 34 und 35)

Teile Nr. 242085 R0906A